

## CONEJO CON SETAS Y ARROZ INTEGRAL

 | Media | 45 min. | 4 raciones | 0,85 €/ración

### INGREDIENTES

- 150 g de arroz integral
- 60 g de butifarra
- 200 g de conejo troceado
- 200 g de hígado y riñones de conejo
- 1 cebolla y ½ puerro
- 1 pimiento verde
- 0,5 l de caldo
- 100 g de setas frescas
- Aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta, laurel y ajo



### ELABORACIÓN

1. Dejar el arroz integral en remojo la noche anterior. Cocer con agua, sal y laurel durante 15 minutos.
2. Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla, el puerro y el pimiento. A continuación, agregar la butifarra abierta.
3. En otra sartén, saltear el conejo, el hígado, los riñones y las setas, hasta que adquieran color de asado.
4. En una cazuela, juntar el arroz con los sofritos de butifarra y de conejo. Añadir el caldo y dejar cocer durante 20 minutos. Verter más caldo si hiciera falta.
5. Añadir un chorrito de aceite por encima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	377 Kcal	34 g	5,9 g	16,5 g	4,1 g	21,9 g	2,9 g	0,5 g



### SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- También puede utilizar cualquier tipo de setas secas, para darle más sabor.
- El arroz integral, como cualquier otro cereal integral, tiene una mayor cantidad de fibra y vitaminas del tipo B, nutrientes que se pierden al refinarlo. ¡Utilice cereales integrales siempre que pueda!
- La casquería es una importante fuente de hierro. Además, el consumo de casquería te permite hacer un mejor aprovechamiento del conejo.
- Aparta el arroz que no vayas a comer y guárdalo en la nevera. Puedes preparar una ensalada con él, o combinarlo como guarnición de una carne o pescado en la cena.